

**YOSH GANDBOLCHILARNING TEXNIK XARAKATLARINI
RIVOJLANTIRISHGA YO'NALTIRILGAN MASHQLAR
METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**

Turaqulov.I.R

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti P.h.D

Siddiqova D.B.

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika institutimagistri

Annotatsiya. Maqoladayosh gandbolchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda o'quv-mashg'ulot vosita va usullari, qo'llanilayotgan innovatsion texnologiyalar hamda o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirishdagi muammolar tadqiqetilgan. Shuningdek, yosh gandbolchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda qo'llanilgan vosita va usullarning samaradorligi aniqlanib, yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar metodikasini takomillashtirish ilmiy asoslanirilgan.

Kalit so'zlar: Gandbol, sport mahorati, to'pni his qilish, mashq bajarish, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik.

Аннотация. В статье рассматриваются тренировочные средства и методы, используемые инновационные технологии, а также проблемы планирования подготовки юных гандболистов к техническим движениям. Также определена эффективность средств и методов, применяемых при обучении юных гандболистов техническим движениям, и научно обосновано совершенствование методики обучения, направленной на развитие технической подготовки юных гандболистов.

Ключевые слова: Гандбол, спортивное мастерство, чувство мяча, упражнение, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Annotation. The article discusses training tools and methods, innovative technologies used, as well as the problems of planning the preparation of young handball players for technical movements. Also, the effectiveness of the means and methods used in teaching young handball players to technical movements is determined, and the improvement of teaching methods aimed at developing the technical training of young handball players is scientifically substantiated.

Key words: Handball, sportsmanship, sense of the ball, exercise, speed, dexterity, endurance, flexibility.

Gandbol sport turining xalqaro miqiyosda rivojlanib borishi, jamoalar orasidagi raqobatni, g'alabaga bo'lgan kurashni, terma jamoa va klublarning tayyorgarlik jarayonlari samaradorligini oshirishni taqazo etmoqda. Biroq bu masalani, gandbolchilarning musobaqa faoliyatini muntazam ravishda nazorat qilmasdan echish mumkin emasligi xammamizga ayon. Mashg'ulotlarda mashqlarning sportchilar organizmi va jismoniy sifatlarini xar tomonlama rivojlantirishga qaratilishijuda muhimdir.

Hammamizga ma'lumki, o'yin vaqtida sportchi bir laxzada o'yin suratini pasaytirmasdan, o'zining aniq bir taktik mahoratini qo'llashi kerak bo'ladi. Mutaxassislarning fikricha musobaqalarda muvoffaqiyat qozonish uchun nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, balki jamoani o'yinga texnik-taktik jixatdan tayyorlash katta ahamiyat kasb etadi. Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni etarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasining texnikasiga mos bo'lishi maqsadga muvofiq [1].

Taktik tayyorgarlik nazariy-intellektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir.

Nazariy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning va jamoaning nafaqat xususiy (shaxsiy) taktik imkoniyatlari (taktik usullari, taktik fikirlash, taktik reja tuzish, taktik qaror qabul qilish va.h.k.) shakillantiriladi, balki bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar taktik andozalar (modellari) ham puxta o'rgatilishi zarur. Muayyan raqib jamoaga qarshi modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlari va nazorat musobaqalari muntazam tashkil etilib borilishi maqsadga muvofiq (1 jadvalgaqarang).

YOSH GANDBOLCHILARNI HUJUM TEXNIK HARAKATLARGA O'RGATISH USULLARI.

So'zdan foydalanish usullari	Ko'rgazmali qabul qilish usullari	Amaliy usullar	
Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish.	Chizmalar, jadvallar, kinogrammalar, video yozuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar usublari. Qismlarga bo'lib o'rganish. Butunligicha kombinasiyani o'rganish.	Qisman tartiblashtirilgan mashqlar usublari. O'yin, musobaqada kombinasiyalarni qo'llash.

Taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish uchun dastavval uslubiy mashg'ulotlarda jamoa o'yinchilari va raqib jamoa o'yinchilarining taktik imkoniyatlari videofilmlar yordamida tahlil qilinishi zarur.

Mutaxassislarning aksariyati sportchilarni jismoniy tayyorgarligi va maxoratini nazorat qilishning eng oson yo'li ularni musobaqalardan jamoaga keltirgan foydasi va g'alabaga qo'shgan hissasini nazorat qilishdan iborat deb hisoblaydilar [2].

Musobaqalarda g'alaba qozonishning asosiy omili o'yinchilarning yuqori darajada o'zlarining shaxsiy taktik xarakterlarini (SHTX) namoish etishiga bog'liq. SHTX deganda, xar bir o'yinda, o'yin shart sharoitlariga qarab o'yinchilarning umumiy harakatlarini tushunamiz.

Xar bir o'yinda musobaqalar jadvali tig'iz bo'lgan taqdirda, sportchilarni kayfiyati, texnik-taktik jixatdan puxta tayyorgarligi, qobiliyatlarini to'g'ri baholab bilish, kerakli vaqtda o'yinga tushirish yoki almashtirish.

Jamoa muvoffaqiyatining garovi hisoblanadigan yana bir muhim omil, SHTX va GTX (gurux taktik xarakterlari) hisoblanadi. Jamoa gurux bilan kombinasion o'yinlarga alohida etibor qaratish lozim [2].

Ayniqsa jamoada o'yinchilar 2-3 tadan bo'lib, o'zaro bir birini yaxshi tushunib o'yin namoish etsa, o'yin qiziqarli bo'ladi va natija ko'ngildagidek bo'ladi. Yetakchi mutaxassislar musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun sport o'yinlari, shu jumladan gandbol jamoasining gurux taktik xarakterlari, umum jamoa texnik-taktik o'yinlari katta axamiyatga ega.

Ba'zi murabbiylar fikricha o'yinda har bir sportchi o'zining texnik-taktik xarakterlariga ega bo'lishi kerak va bu xarakterlar raqib uchun sir bo'lishi kerak. Musobaqalarga tayyorgarlik davrida ana shu xarakterlar ustida mashq qilish kerak. Hususan xujumchilar ana shunga katta etibor berishi zarur.

Jamoa muvoffaqiyatining eng asosiy sharti jamoa, taktik xarakterlari JTX. O'yinda jamoaning aniq texnik-taktik xarakterlari (JTX), kombinasion o'yinlar o'yinchilarning o'zaro bir-birini tushunib xarakter qilishi g'alaba uchun zarur va shart [3].

V.N. Txorevtadqiqotidagandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasi doimo yuqori bo'lishi, gandbol o'yinidagi vaziyatlarda jismoniy texnik-taktik sifatlarining bog'liqligi natijasi orqaligina chiqib ketishni ta'kidlab o'tganlar va gandbolchilarning musobaqa faoliyatini tahlil natijalariga ko'ra, maydonda hujumchining o'yin funksiyasini eng murakkab bo'lishikeltirilgan [4].

V.B. Pashev sport o'yinlarida doimo tezkor-kuch sifatlarining yuqori darajada bo'lishi kerakligini va bu gandbol sport turida ham juda muhim ekanligini ta'kidlaganlar. Uning fikricha, jamoaviy o'yinda raqib bilan to'p uchun kurashda sakrovchanlik, kuch, tezlik, mohirona bajarila olsagina raqibdan ustun bo'la olishi mumkin. Buning uchun esa tezkor-kuch sifatining mukammal darajaada bo'lishi muhimdir deb ta'kidlagan [5].

V.I. Izaaktadqiqotidajamoaning pozisiyali hujumida gandbolchilarning to'p otishi va uzatishlari o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatida bu ko'rsatkichlar muhim ekanligini ilmiyasoslangan.

Gandbol mutaxassislarining fikricha hozirgi zamon sport o'yinlarida eng yaxshi tushunish xujum va himoyada, birga bir xil o'ynay bilishi.

Ba'zi murabbiylarning fikricha tezkor o'yin namoish etish o'rgatish uchun ko'p mehnat sarflash kerak va uzoq jarayon hisoblanadi. Buning uchun mashq paytida ko'p mehnat sarflashga to'g'ri keladi va mashq jarayonida o'rgangan nozik texnik-taktik usullarini o'yinda qo'llashni o'rgatish kerak bo'ladi.

V.I. Izaakgandbolchilarning samarali o'yin ko'rsatishlari uchun musobaqaga tayyorgarlik har bir bosqichida (tayyorlov, umumiy, maxsus) jismoniy sifatlarni, texnik-taktik tayyorgarliklarini to'g'ri taqsimlanishi kerakligini e'tirof etadi [6].

Gandbolchilarning umumiy tayyorgarlik sifatlarini tarbiyalashda, uchrashuvlarda yuqori darajadagi xarakatlarni bajarishga erishishda, har bir o'quv-mashg'ulotlarida muayyan bir tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadiga qaratilmog'i muhimdir.

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi organizmning umumiy funksional imkoniyalari darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'likni mustaxkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir [7].

Gandbolchilarning bajarayotgan xarakter faoliyati, uning shiddatini doimo o'zgarib turishi bilan tavsiflanadi. Mushaklar ishining yuksak shiddatligi faoliyatning pasayishi va nisbatan tinch xolatga o'tishi bilan almashib turadi. Jadal yugurish, oldinga tashlanish, sakrashlar, yurish, to'xtash bilan almashib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, u vegetativ jarayonlar birinchi navbatda moddalar almashinuvi jarayonida, nafas olish tizimida, qon aylanishi jarayonida jiddiy funksional o'zgarishlar paydo bo'ladi.

Biroq gandbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligi, unda anchagina murakkab xarakatlarning mavjudligi bilan izohlanadi.

Yakkama-yakka jadal kurash sharoitida eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida to'pga egalik qilish, raqib bilan to'p uchun kurashish holatlari kuzatiladi.

Shuning uchun gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati tavsifini hisobga olgan holda shunday tashkil etilishi kerakki, bu ularga texnik-taktik maxoratni takomillashtirish uchun asos bo'lsin [8].

Sport musobaqalari pedagogik, sport, metodik va ijtimoiy siyosiy vazifalarni echishga yaqindan yordam beradi.

Musobaqalarga qatnashmay turib sport faoliyati xaqida gapirma ham bo'ladi.

Musobaqalar - sportchilar uchun, rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o'zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o'rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o'rgatadi [9].

Sportchining musobaqalarda ko'p qatnashishi shunchalik tajribaga ega bo'lishligini amaliyot ko'rsatib turibdi.

Sportchini musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik tizimida quyidagilarni hisobga olish zarur:

- sportchi uchun musobaqalar hafsala bilan tanlanishi va asta-sekin qiyinlashib boradigan bo'lishi lozim;
- musobaqada kuch jihatdan teng bo'lgan sportchilar qatnashish;
- yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun zarur bo'lgan miqdordagi musobaqalarda qatnashish zarur;

- vaqtni u erdan bu erga ko'chish va h.k.va kuchni ko'p talab qiladigan musobaqalarning ko'payib ketishi mashq ishlarini cheklab, sportchi tayyorgarligiga salbiy ta'sir etishi mumkin;

- musobaqalar taqvimini (kun, taqsimot, musobaqalar qiyinligi darajasi) shunday sharoit yaratishi kerakki, bunda sportchiga katta imkon yaratilsin.

O'tkazilayotgan barcha musobaqalar shu maqsadga qaratilmog'i zarur (2-jadvalgaqarang).

*YOSH GANDBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI BAHOLASH
 ME'YORIY TALABLARI.*

Mashq turlari	O'quv yili		
	1-chi	2-chi	3-chi
Maxsus tayyorgarlik			
30 m to'pni erga urib olib yurish, s	5,8-6,4	5,6-5,9	5,5-5,7
30 m masofada to'pni ustunlararo o'ng qo'lda olib yurish, s	11-12	10-11	9-10
30 m masofada to'pni ustunlararo chap qo'lda olib yurish, s	12-13	11-12	9-10
30 s mobaynida devordagi mo'ljallangan to'pni uzatib qaytib ilish	8-10	9-13	10-15
Darvoza burchaklaridagi nishonga to;p otish (12 marta)	6	7	8
Gandbol to'pini uzoqqa otish (metr)	22	27	32

Sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuqlarini baholash va solishtirish usuli ekan.

Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan ayrim xarakter, usul, kombinasiyalardan iborat, tayyorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruhiy integral darajasi bilan ta'minlanadi. Sport musobaqalarida qatnashish musobaqa faoliyati ko'rinishining shakli hisoblanadi [8].

V.N. Txorevgandbolchilarning musobaqa faoliyati tahlili natijalariga ko'ra, maydonda hujumchining o'yin funksiyasini eng murakkab bo'lishini bildirgan.

Texnik-taktik tayyorgarlik buyicha hujumdagi individual, guruhli harakatlarni mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarga bog'lab o'tilishi A.A. Rivkin, V.I. Izaakimiy ishlarida asoslab berishgan [10].

Terma jamoalarni ilmiy jihatdan ta'minlash, MDX bo'yicha o'tkaziladigan hamda mas'uliyatli xalqaro musobaqalarga tayyorlash jarayonida, har qaysi nomdor jamoaning yoki sportchining texnik-taktik xususiyatlari, mashq qilish usullari, qanday yuklamaga qurbi etishi, turmush tarzi va o'zga jihatlari imkoni boricha to'laroq ma'lumot olish zarur. Bu sohada raqib jamoa yoki raqibni uslublarini bilish razvedkasi tobora rivojlanib borishi kerak [1].

Yuqoridakeltirilgan fikrlarga asoslanib xulosaqilishimiz mumkin musobaqa davrida musobaqalarda qatnashish va ularga tayyorlanish asosiy o'rinni egallaydi. Biroq, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka oid mashg'ulotlar katta hajmda olib boriladi. Musobaqa davridagi mashg'ulotning asosiy vositalari texnik-taktik tayyorgarlik mashqlari, to'pni egallash texnikasiga oid mashqlar, musobaqalardan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Pavlov Sh.K. Akramov J. Abduraxmonov F. Gandbol. Darslik. -T. "Fan va texnologiya", 2005y.
2. Mo'minov A.Sh. Musobaqada gandbolchilarning hujum va himoya texnik-taktik harakatlarini baholash. Magistrlik dissertatsiyasi, Toshkent, 2015 y.
3. Матвейев Л.Я. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. М., 2000 г. <http://sportlib.info/Press/TPFK/2000N3/p28-37.htm>
4. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik "Mehridaryo" MCHJ Toshkent, 2011 y.
5. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv uslubiy qo'llanma. Toshken, 2015 y.
6. Akramov R.A. Futbol. Darslik. UzDJTI nashriyot-matbaa bulimi, Toshken, 2006 y.
7. Isroilov R.I. Yuqori malakali gandbolchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligi. Magistrlik dissertatsiyasi, Toshkent 2014 y.
8. Pavlov Sh.K., Azizova R.I. Gandbol. Toshkent, 2009y.
9. Pavlov Sh.K., Abdurvxmanov F.A., Azizova R.I. Gandbol. (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi). T., 2007 y.
10. Игнатйева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физвузов. М. ФОН. 1996 г.